

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ /Латыпова В.П./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,70	5,35	23,95	162,79	0,07	0,13	1,03	31,1	101,05	92,33	15,29	0,33
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09

Итого по подменю: 4,39 10,09 9,25 49,42 321,28 0,12 0,24 1,69 63,1 249,48 204,85 29,40 0,73

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,38	0,69	2,04	3,76	36,15	0,01	0,02	3,42		17,28	19,62	9,98	0,65
149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1,31	3,44	2,89	13,07	92,04	0,16	0,06	8,85	12,0	19,49	57,41	22,40	1,28
364/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/40	0,30	18,51	24,41	3,79	308,92	0,09	0,18	6,16	102,6	27,39	178,53	24,94	1,86
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,57 30,88 34,68 79,79 754,82 0,38 0,30 63,43 134,6 92,11 345,93 81,68 6,06

ПОЛДНИК

535/18	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	2,60	4,18	4,30	26,03	159,56	0,07	0,04	0,03	27,2	16,30	42,25	6,79	0,50
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73

Итого по подменю: 3,91 4,56 4,47 42,42 228,16 0,09 0,05 20,56 27,2 31,14 52,11 13,13 1,23

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
302/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	0,20	9,00	4,30	2,01	82,70	0,07	0,13	0,45	45,0	45,81	143,58	28,11	0,65
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	120	1,93	2,39	5,18	19,31	133,40	0,14	0,09	23,64	22,8	13,19	70,27	27,19	1,08
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОИ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 4,01 13,25 9,69 45,58 322,43 0,24 0,24 29,41 67,8 72,75 240,25 64,47 2,23

Итого за день: 0,00 руб. 21,03 58,78 58,09 228,71 1672,69 0,84 0,84 117,09 292,8 452,48 850,14 192,68 11,67

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,02	19,68	24,34	22,95
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	73,52	73,79	39,31	53,92
Полдник: 10-15 %	10,86	9,51	20,90	16,30
Ужин: 20-25 %	31,55	20,62	22,45	23,03
Итого за день: 85-105 %	139,95	123,60	112,67	119,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Патыпова В.П./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	14,58	95,26	0,04	0,14	1,17	18,0	111,76	98,69	24,08	0,71
Итого по подменю:			2,88	19,99	34,46	28,84	505,35	0,16	0,72	2,02	351,7	254,77	375,13	48,32	3,65

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
Итого по подменю:			0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	0,79	1,21	2,07	7,93	55,14	0,05	0,03	6,83	3,6	7,60	28,41	10,38	0,41
327/18	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	1,93	22,98	15,71	19,26	310,33	0,20	0,25	24,95	25,6	26,53	265,76	51,34	3,95
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			6,76	28,92	18,52	70,92	565,97	0,32	0,32	42,16	29,2	72,14	367,95	86,76	7,23

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.(100)	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 2,47 6,79 14,08 37,19 302,64 0,12 0,30 12,34 37,8 234,40 185,60 36,00 2,56

УЖИН

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	2,33	20,71	14,72	23,25	308,33	0,34	2,21	36,13	8062,3	30,04	380,69	34,19	7,51
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 4,77 22,68 19,06 51,14 466,89 0,38 2,24 42,59 8062,3 47,49 410,74 45,63 8,77

Итого за день: 0,00 руб. 16,98 78,43 86,13 189,10 1845,18 0,98 3,58 99,11 8481,1 608,80 1339,42 216,71 22,21

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,60	73,32	14,21	36,10
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	68,86	39,40	34,94	40,43
Полдник: 10-15 %	16,17	29,96	18,32	21,62
Ужин: 20-25 %	54,00	40,55	25,19	33,35
Итого за день: 85-105 %	186,74	183,26	93,15	131,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Патыпова В.П./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,47	4,37	4,02	14,71	112,49	0,06	0,16	1,37	27,0	128,68	105,39	16,62	0,30
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)	180	1,23	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,0	108,27	81,00	12,60	0,12

Итого по подменю: 3,68 11,06 9,04 37,85 277,00 0,13 0,34 2,61 68,0 330,95 258,39 37,02 0,73

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	------------------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

147/18	КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,12	0,72	2,04	1,20	26,02	0,01	0,01	12,00		19,20	12,44	6,40	0,24
95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,12	1,74	4,66	11,16	93,50	0,05	0,06	10,43	15,0	32,62	48,98	20,70	1,05
306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	0,75	6,56	2,32	7,52	77,18	0,05	0,07	0,32	12,5	30,64	94,88	19,92	0,43
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 6,90 15,71 15,13 72,34 488,31 0,31 0,26 51,23 52,7 137,24 288,16 88,84 4,92

ПОЛДНИК

547/18	МАННИК	50	1,59	3,41	3,86	16,47	114,27	0,04	0,09	0,14	39,0	33,25	50,70	6,70	0,44
--------	--------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

Итого по подменю: 3,24 3,57 3,92 24,49 147,54 0,05 0,10 30,94 39,0 41,60 61,10 11,47 0,65

УЖИН

282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С	120/30	2,82	19,65	12,42	27,96	302,22	0,08	0,37	0,75	151,1	167,87	247,08	32,17	1,15
503/13	ЧАЙ С САХАРОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	1,00			14,97	59,88					0,48	0,02	0,02	0,05
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	50	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 5,79 22,69 12,74 62,61 455,86 0,12 0,38 0,75 151,1 176,35 273,10 37,79 1,64

Итого за день: 0,00 руб. 20,76 53,03 40,83 208,79 1414,71 0,62 1,09 87,53 310,9 693,14 887,75 179,12 9,34

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,33	19,23	18,65	19,79
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	37,40	32,19	35,64	34,88
Полдник: 10-15 %	8,50	8,34	12,06	10,54
Ужин: 20-25 %	54,02	27,11	30,84	32,56
Итого за день: 85-105 %	126,26	86,87	102,85	101,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Латыпова В.П./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,55	5,72	8,68	25,54	203,13	0,12	0,16	1,07	46,5	127,12	189,35	28,00	0,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-И ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09

Итого по подменю: 4,59 8,56 19,74 51,49 417,72 0,16 0,24 1,66 75,5 186,55 244,37 36,91 1,03

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	--------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,84	5,39	5,01	28,41	180,31	0,14	0,16	15,32	26,7	89,28	118,62	30,16	1,03
337/18	КОТЛета ИЗ ГОВЯДИНЫ С-С МОЛОЧНЫЙ 50	50/30	1,07	10,14	11,47	10,73	186,73	0,06	0,14	0,54	14,3	56,44	127,32	17,63	1,36
204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,87	6,34	5,78	28,65	191,94	0,22	0,11	3,61	20,0	11,22	150,80	100,20	3,37
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 10,22 26,57 23,15 105,54 736,78 0,51 0,45 50,00 61,0 188,58 465,90 173,73 8,20

ПОЛДНИК

560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,79	9,46	3,45	27,85	180,26	0,07	0,10	0,05	25,3	37,89	84,54	11,91	0,64
--------	---------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

Итого по подменю: 3,65 14,68 7,95 36,49 276,20 0,14 0,37 2,39 61,3 253,89 246,54 37,11 0,82

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
538/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2,23	0,61	0,25	22,27	93,78	0,01	0,05	180,00		11,21	3,06	3,06	0,58
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 5,05 27,56 12,92 50,34 427,91 0,24 0,41 186,64 118,5 120,41 411,96 84,60 3,42

Итого за день: 0,00 руб. 24,66 77,37 63,76 255,36 1904,61 1,06 1,48 242,69 316,3 756,43 1375,77 336,35 14,87

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,38	42,00	25,36	29,84
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	63,26	49,26	51,99	52,63
Полдник: 10-15 %	34,95	16,91	17,98	19,73
Ужин: 20-25 %	65,62	27,49	24,80	30,57
Итого за день: 85-105 %	184,21	135,66	125,79	136,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилягримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ Латыпова В.П./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
225/18	КАША "ДРУЖБА"	150	2,12	3,98	8,48	21,19	177,00	0,08	0,13	0,99	45,3	96,82	106,86	23,07	0,44
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОИ ВАРИАНТ)	180	0,82	0,06	0,01	13,66	54,93			2,52		2,95	1,40	0,77	0,08

Итого по подменю: 3,92 8,12 11,26 44,69 312,54 0,11 0,17 3,58 68,3 193,77 180,26 31,64 0,83

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ПЕРСИКОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	0,10	0,05	0,01	1,01	4,33								
--------	-----------------------------	-----	------	------	------	------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,10 0,05 0,01 1,01 4,33

ОБЕД

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	2,52		6,12	10,88	5,04	0,18
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	0,70	1,38	4,66	6,98	75,35	0,05	0,04	12,71	15,0	21,74	36,52	13,43	0,48
382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	150/30	2,38	19,76	22,48	23,15	373,94	0,23	0,28	27,56	44,1	26,67	264,23	54,27	3,92
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,04 25,68 31,83 73,02 681,26 0,34 0,35 43,17 59,1 86,94 375,01 89,78 7,09

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	10	0,77	0,28	0,33	7,73	35,01				0,2	1,60	5,60	1,00	0,15
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю: 2,61 0,86 0,78 29,47 128,36 0,04 0,03 54,00 0,2 24,44 22,93 16,08 2,46

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,1	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	9,63	40,22	0,01	0,01	45,00		8,34	7,43	6,98	0,32
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 4,61 16,52 17,98 52,25 436,93 0,18 0,22 117,81 63,7 121,45 200,25 61,13 3,10

Итого за день: 0,00 руб. 18,28 51,23 61,86 200,44 1563,42 0,67 0,77 218,56 191,3 426,60 778,45 198,63 13,48

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	23,96	22,01	22,32
2-ой завтрак: 5 %	0,12	0,02	0,50	0,31
Обед: 30-35 %	61,14	67,72	35,97	48,66
Полдник: 10-15 %	2,05	1,66	14,52	9,17
Ужин: 20-25 %	39,33	38,26	25,74	31,21
Итого за день: 85-105 %	121,98	131,62	98,74	111,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Латыпова В.П./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,80	5,49	5,37	28,00	182,32	0,12	0,15	0,98	30,2	103,03	146,94	28,50	1,41
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й)	150	1,11	2,17	1,88	11,09	69,91	0,03	0,11	0,98	15,0	90,23	67,50	10,50	0,10

Итого по подменю: 4,94 9,19 17,18 49,41 388,94 0,17 0,27 1,96 65,2 198,26 228,94 41,60 1,76

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	------------------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	150/10	0,45	1,44	4,58	4,54	65,13	0,03	0,04	20,66	15,0	33,49	28,55	11,38	0,41
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	0,32	6,65	2,07	3,25	58,25	0,05	0,08	1,04	23,7	27,60	105,74	24,13	0,56
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	1,09	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 5,66 14,94 12,76 60,01 414,66 0,28 0,25 47,97 63,9 117,25 275,01 81,01 4,15

ПОЛДНИК

583/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,74	4,58	8,09	37,38	240,69	0,07	0,03		39,0	10,41	40,23	6,68	0,56
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

Итого по подменю: 4,60 9,80 12,59 46,02 336,63 0,14 0,30 2,34 75,0 226,41 202,23 31,88 0,74

УЖИН

353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ	150/50	2,62	21,15	17,14	26,17	343,53	0,34	2,15	34,52	7578,6	89,22	404,73	39,42	7,13
506/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	1,21	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,46	40,54	6,33	0,09
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 4,81 23,98 18,43 51,64 468,29 0,38 2,23 35,11 7587,6 147,68 458,27 48,55 7,44

Итого за день: 0,00 руб. 21,16 57,91 60,96 218,58 1654,52 0,98 3,06 89,38 7791,7 696,60 1171,45 207,04 15,49

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,88	36,55	24,34	27,78
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	35,57	27,15	29,56	29,62
Полдник: 10-15 %	23,33	26,79	22,67	24,05
Ужин: 20-25 %	57,10	39,21	25,44	33,45
Итого за день: 85-105 %	137,88	129,70	107,67	118,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая _____ /Ятыпова В.П./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/30	2,62	29,18	18,14	25,73	382,91	0,09	0,54	1,52	210,6	272,52	356,52	43,68	0,88
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
507/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	1,01	1,31	1,13	15,63	77,88	0,02	0,07	0,59	9,0	54,43	40,52	6,31	0,09
Итого по подменю:			4,61	34,57	22,04	51,20	541,40	0,14	0,65	2,18	242,6	420,95	469,04	57,79	1,26

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ПОМИДОР)	40	0,15	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10,00		5,60	10,40	8,00	0,36
113/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,49	2,02	1,83	14,89	84,15	0,09	0,05	12,83		10,62	46,60	17,62	0,72
328/18	БИГУС	150	0,73	19,26	13,36	7,29	226,44	0,10	0,19	53,55		66,36	204,06	42,66	3,16
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,96	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			5,31	25,82	16,00	56,46	473,18	0,27	0,28	121,38		102,22	317,39	86,66	5,92

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80	1,08	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76

Итого по подменю: 3,36 1,65 9,56 34,61 231,09 0,05 0,04 38,80 1,8 23,55 31,80 13,77 2,15

УЖИН

36/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,07	0,25	4,03	0,68	40,03	0,01	0,01	2,52		6,12	10,88	5,04	0,18
299/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	1,26	24,39	12,39	12,55	259,29	0,19	0,34	3,84	118,5	96,40	377,40	71,74	2,31
458/18	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,80			7,98	31,94					0,29	0,04	0,03	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 3,11 26,16 16,58 31,05 378,14 0,22 0,36 6,36 118,5 106,81 401,32 79,61 2,74

Итого за день: 0,00 руб. 17,54 88,20 64,18 184,82 1669,81 0,69 1,34 170,72 362,9 660,53 1226,55 241,83 13,49

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	82,31	46,89	25,22	38,67
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	61,48	34,04	27,81	33,80
Полдник: 10-15 %	3,93	20,34	17,05	16,51
Ужин: 20-25 %	62,29	35,28	15,30	27,01
Итого за день: 85-105 %	210,00	136,55	91,04	119,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая Латыпова В.П./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	2,24	5,43	6,78	22,35	172,11	0,14	0,16	1,15	32,9	119,24	156,56	42,19	0,94
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	180	1,46	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	18,0	112,00	98,69	24,08	0,74
Итого по подменю:			4,73	10,23	19,37	55,23	436,02	0,20	0,31	2,32	70,9	236,24	269,75	68,87	1,93

2-ОЙ ЗАВТРАК

537/13	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	40	0,33	0,64	4,04	3,30	52,09	0,01	0,01	10,15		16,90	12,48	5,76	0,23
97/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	150/10	0,90	1,34	1,69	8,97	56,49	0,06	0,04	8,35	15,0	16,40	37,27	13,76	0,48
413/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	0,37	17,71	19,28	1,57	250,66	0,08	0,20	1,77	95,7	37,02	177,19	19,11	1,67
255/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,64	4,14	4,61	26,41	163,68	0,06	0,02		20,0	8,31	34,04	5,98	0,61
486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	150	1,31	0,38	0,17	16,39	68,60	0,02	0,01	20,53		14,84	9,86	6,34	0,73
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			7,53	28,09	30,43	76,48	692,16	0,28	0,29	40,80	130,7	104,67	319,74	62,35	5,07

ПОЛДНИК

559/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	4,30	3,97	2,02	43,01	206,13	0,06	0,04	0,15	12,2	11,96	38,90	7,89	0,87
--------	----------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (180)	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18

Итого по подменю: 5,16 9,19 6,52 51,65 302,07 0,13 0,31 2,49 48,2 227,96 200,90 33,09 1,05

УЖИН

331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200/50	1,36	20,26	21,97	18,21	351,61	0,13	0,29	52,25	44,0	129,17	274,08	52,90	3,40
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (180)	180	1,37	0,30	0,19	13,71	57,73	0,02	0,01	9,61		12,54	7,72	5,54	1,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 3,71 22,08 22,32 41,76 456,22 0,17 0,31 61,86 44,0 145,71 294,80 61,24 4,70

Итого за день: 0,00 руб. 22,28 69,59 78,64 236,62 1932,47 0,79 1,23 109,47 293,8 721,58 1092,19 229,55 14,15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,36	41,21	27,21	31,14
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	66,88	64,74	37,67	49,44
Полдник: 10-15 %	21,88	13,87	25,44	21,58
Ужин: 20-25 %	52,57	47,49	20,57	32,59
Итого за день: 85-105 %	165,69	167,32	116,56	138,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Директор _____ /Зубарев Е.Ю./

Заведующая _____ /Патыпова В.П./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,78	5,90	6,23	27,80	190,86	0,16	0,14	1,09	32,0	109,93	146,64	36,66	0,91
62/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,98	4,08	2,77	9,84	80,61	0,03	0,04	0,07	23,0	94,00	72,00	7,80	0,31
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,23	2,61	2,25	12,30	79,91	0,04	0,14	1,17	18,0	108,24	81,00	12,60	0,11

Итого по подменю: 4,99 12,59 11,25 49,94 351,38 0,23 0,32 2,33 73,0 312,17 299,64 57,06 1,33

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
--------	------------------------	-----	------	--	--	-------	-------	------	------	------	--	------	------	------	------

Итого по подменю: 1,15 11,50 46,00 0,01 0,01 2,00 7,00 7,00 4,00 1,40

ОБЕД

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,11	0,31	4,04	1,05	41,80	0,01	0,01	2,86		7,28	13,09	5,40	0,21
92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	150/10	1,17	2,49	1,68	14,21	81,97	0,07	0,08	22,30	15,0	47,61	63,24	28,90	1,35
07018/12	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	0,80	8,27	3,65	7,97	97,78	0,13	0,86	12,57	3084,2	24,10	142,53	10,35	2,76
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (120)	120	1,74	2,57	5,31	17,40	127,69	0,13	0,10	20,47	25,2	33,02	76,52	25,80	0,94
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91	0,41	0,02	22,37	91,30		0,01	0,38		21,21	14,48	5,64	1,16
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 7,71 17,93 15,34 82,84 541,18 0,39 1,07 58,58 3124,4 144,42 358,76 87,49 7,77

ПОЛДНИК

540/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,92	3,73	8,63	29,19	209,35	0,06	0,03		34,8	8,45	34,07	5,69	0,46
--------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	------	------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
477/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМ)	150	1,65	0,16	0,06	8,02	33,27	0,01	0,01	30,80		8,35	10,40	4,77	0,21

Итого по подменю: 4,57 3,89 8,69 37,21 242,62 0,07 0,04 30,80 34,8 16,80 44,47 10,46 0,67

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ	150/50	3,39	29,19	9,54	33,85	338,00	0,09	0,41	0,73	79,3	194,86	296,41	45,26	0,93
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	1,35	0,14	0,14	17,00	69,88	0,01	0,01	3,60		6,17	3,96	3,24	0,83
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 5,72 30,85 9,84 60,69 454,76 0,12 0,43 4,33 79,3 205,03 313,37 51,30 1,98

Итого за день: 0,00 руб. 24,14 65,26 45,12 242,18 1635,94 0,82 1,87 98,04 3311,5 685,42 1023,24 210,31 13,15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,98	23,94	24,60	25,10
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	42,69	32,64	40,81	38,66
Полдник: 10-15 %	9,26	18,49	18,33	17,33
Ужин: 20-25 %	73,45	20,94	29,90	32,48
Итого за день: 85-105 %	155,38	96,00	119,30	116,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

ООО "Пилигримм"

Директор  /Зубарев Е.Ю./

"Согласовано"

ДЕТСКИЙ САД № 167 1 КОРПУС

Заведующая  Латыпова В.П./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (ДО 3-Х ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (175)	175	0,39	15,19	21,87	3,94	273,38	0,10	0,57	0,85	313,7	138,01	261,94	21,64	2,69
67/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,03	1,53	9,93	10,32	136,71	0,02	0,01		20,0	5,00	14,50	2,60	0,25
505/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 150	150	0,81	0,05	0,01	11,38	45,77			2,10		2,46	1,17	0,64	0,07
Итого по подменю:			2,23	16,77	31,81	25,64	455,86	0,12	0,58	2,95	333,7	145,47	277,61	24,88	3,01

2-ОЙ ЗАВТРАК

498/18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого по подменю:			1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40

ОБЕД

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,19	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
121/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	150	1,10	4,69	2,06	11,01	81,37	0,10	0,07	13,35	4,6	19,26	93,20	28,25	0,84
369/18	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ	50	0,52	10,04	12,86	9,20	192,67	0,06	0,11	3,45	42,1	29,98	102,12	14,92	1,02
377/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	120	1,01	2,78	4,63	12,22	101,72	0,05	0,07	59,36	21,6	69,53	54,30	25,63	0,96
485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	1,19	0,24	0,16	15,22	63,28	0,02	0,01	8,01		10,56	6,44	4,62	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН. 10	10	0,49	0,76	0,08	4,92	23,44	0,01				2,00	6,50	1,40	0,11
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			5,99	22,18	20,45	69,39	550,38	0,31	0,29	96,67	68,3	147,53	317,96	94,82	5,53

ПОЛДНИК

607/13	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	10	0,63	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
--------	----------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-----	------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	0,86	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	36,0	216,00	162,00	25,20	0,18
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.90	90	0,88	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	0,02	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98

Итого по подменю: 2,37 6,75 14,04 36,21 298,20 0,12 0,30 11,34 37,8 232,80 184,50 35,10 2,34

УЖИН

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОР)(ОГУРЦЫ)	40	0,08	0,28	0,04	0,76	4,52	0,01	0,01	2,80		6,80	12,00	5,60	0,20
337/18	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,79	9,10	9,47	7,93	153,31	0,04	0,09	0,15	2,3	19,80	98,58	13,19	1,31
151/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	120	2,34	3,83	5,00	23,36	153,80	0,15	0,13	21,87	7,2	54,98	99,69	30,61	1,07
489/18	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (180)	180	1,00	0,27	0,11	15,44	63,83	0,01	0,01	54,00		10,13	8,91	8,37	0,39
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 5,19 15,00 14,78 57,33 422,34 0,23 0,25 78,82 9,5 95,71 232,18 60,57 3,19

Итого за день: 0,00 руб. 16,93 60,70 81,08 200,07 1772,78 0,79 1,43 191,78 449,4 628,51 1019,25 219,37 15,47

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,93	67,68	12,63	32,56
2-ой завтрак: 5 %			5,67	3,29
Обед: 30-35 %	52,81	43,51	34,18	39,31
Полдник: 10-15 %	16,07	29,87	17,84	21,30
Ужин: 20-25 %	35,71	31,45	28,24	30,17
Итого за день: 85-105 %	144,52	172,51	98,56	126,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,3

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ //